Zupa z cebuli i porów z grzankami z serem gruyère

Smak tej zupy powstaje w czasie długiego, powolnego podsmażania porów i cebuli na niewielkiej ilości masła i oliwy – do momentu, aż warzywa zaczynają się karmelizować. Ziemniaki dostarczają węglowodanów, dzięki nim zupa jest gęstsza. Jeśli podamy do niej grzanki z serem i orzechami, otrzymamy sycące danie na lunch lub kolację.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

15 g masła
1 łyżka oliwy z oliwek
3 duże cebule, pokrojone w cienkie plasterki
2 pory, pokrojone w cienkie plasterki
1 ząbek czosnku, rozgnieciony
2 łyżeczki świeżych listków tymianku
1/2 łyżeczki drobnego cukru
1 łyżka octu sherry

3 małe ziemniaki (razem ok. 300 g)
1,4 l wywaru z wołowiny
4 gałązki świeżego szczypiorku

GRZANKI
3 grube kromki chleba
1 ząbek czosnku, przekrojony na pół
2 łyżeczki musztardy francuskiej
75 g sera gruyère, grubo startego
50 g orzechów włoskich, grubo posiekanych

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę z masłem w dużym garnku. Wrzucić cebulę i pory, dolać łyżeczkę wody. Podsmażać na średnim ogniu 7–8 minut, często mieszając, aż warzywa zaczną mięknąć. Zmniejszyć ogień do minimum, przykryć i gotować 20–25 minut, mieszając od czasu do czasu. Zwiększyć nieco ogień, dodać czosnek, tymianek i cukier, gotować jeszcze minutę, mieszając. Dodać ocet sherry, gotować 3–4 minuty często mieszając, aż cebula i pory się zrumienią.

2) Obrać ziemniaki, przekroić je na połowy i pokroić w cienkie plasterki. Dodać razem z wywarem do cebuli oraz porów. Zagotować, zmniejszyć ogień, przykryć. Gotować 15–20 minut, aż ziemniaki będą miękkie i zaczną się rozpadać. Doprawić do smaku. Rozgrzać opiekacz do średniej temperatury.

3) Przygotować grzanki. Usunąć skórkę z kromek chleba, każdą kromkę pokroić na 4 trójkąty, ułożyć na ruszcie opiekacza i lekko opiec z obu stron. Natrzeć grzanki czosnkiem (przeciętą stroną połówki ząbka) i cienko posmarować musztardą. Posypać startym serem i posiekanymi orzechami, lekko dociskając.

4) Ułożyć grzanki z serem pod opiekaczem, opiekać 2–3 minuty, aż ser zacznie się rumienić i będą się na nim tworzyć pęcherzyki, a orzechy się uprażą.

5) Posypać zupę posiekanym szczypiorkiem, podawać z grzankami ułożonymi na powierzchni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 411 kcal, 15 g białka, 23 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 39 g węglowodanów (w tym 11 g cukrów), 6,5 g błonnika, 416 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock